

Christel Kautia

# Kokonaisvaltaista hyvinvointia joogan avulla

Joogan vaikutukset kipuun, mielialaan ja energiatasoon

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Fysioterapeutti AMK  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
23.11.2012

Tekijä(t) Otsikko  Sivumäärä Aika	Christel Kautia Kokonaisvaltaista hyvinvointia joogan avulla – Joogan vaikutukset kipuun, mielialaan ja energiatasoon 20 sivua + 1 liite 23.11.2012
Tutkinto	Fysioterapeutti
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapeutti AMK
Ohjaaja(t)	Fysioterapian lehtori Ulla Härkönen Fysioterapian lehtori Leena Piironen
<p>Jooga on kokonaisvaltainen itsekasvatusmenetelmä, joka edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä ja henkistä terveyttä. Länsimaissa harjoitettava jooga on yleensä hathajoogaa, missä lähtökohtana on keho. Hathajoogan tekniikoita ovat asennot ja liikkeet, hengitysharjoitukset sekä keskittymis- ja meditaatioharjoitukset.</p> <p>Joogan asento- eli asanaharjoituksen aikana mieli on täysin keskittynyt kehoon, jolloin harjoittaja pystyy liikkumaan eheänä kokonaisuutena ja havaitsemaan kehon välittämät viestit. Kehon ei ole tekemisen kohteena, vaan harjoittajasta tulee keho. Asanaharjoitus yhdistää tavallisesti erillään olevan kehon ja mielen. Asanaharjoituksen tavoitteena on, että harjoittelija oppii elämään kehossaan ja havaitsemaan selkeästi kehonsa kautta.</p> <p>Tutkimusten mukaan joogasta on hyötyä erilaisten sairauksien ja kiputilojen oireiden lievittämisessä. Tässä opinnäytetyössä pyrin omakohtaisen joogakokemukseni perusteella selvittämään joogan terveyshyötyjä. Analysoimalla joogaharjoituksen aikaansaamia kehollisia kokemuksia tutkin, mitä vaikutuksia säännöllisellä joogan harjoittamisella on alaselkäkipuun sekä mielialaan ja energiatasoon.</p> <p>Joogan vaikutukset ovat yksilöllisiä. Tässä tutkimuksessa havaitsin, että joogaharjoitus on minulle ennen kaikkea psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin lähde.</p>	
Avainsanat	jooga, alaselän kipu, fysioterapia

Author(s) Title Number of Pages Date	Christel Kautia Holistic wellbeing with yoga - Effects of yoga exercises on pain, mood and energy level 20 pages + 1 appendix 23 November 2012
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapist
Instructor(s)	Ulla Härkönen, Lecturer of physiotherapy Leena Piironen, Lecturer of physiotherapy
<p>Yoga is a holistic method for self-exploration which aims at physical, mental and spiritual health. Yoga practiced in western countries is called hathayoga. In hathayoga the starting point is the body. Hathayoga techniques are postures or asanas, breathing techniques and meditation.</p> <p>During asana practice the mind is completely focused on the body so that the practitioner moves as a unified whole and can perceive the messages of the body. The body is not the object of doing, the practitioner becomes the body. Asana practice reunites the usually separated body and mind. The goal of asana practice is to live in the body and learn to perceive clearly through it.</p> <p>Research has shown that yoga can help alleviate pain and symptoms caused by various diseases. In this thesis I intend to examine health benefits of yoga through my own yoga experience. By analysis of bodily experiences induced by yoga practice I explore the effects that yoga has on low-back pain, mood and energy level.</p> <p>The effects of yoga are individual. In this study I found that for me yoga practice is above all a source for mental and spiritual wellbeing.</p>	
Keywords	yoga, low-back pain, physiotherapy

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työn tavoite ja tarkoitus	2
3	Kolme kehon tekniikkaa	3
3.1	Suorat kehon tekniikat	3
3.2	Epäsuorat kehon tekniikat	3
3.3	Suljetut kehon tekniikat	4
4	Kontemplatiivisen kehon fenomenologia	5
4.1	Kohti kehotietoisuutta	5
4.2	Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen	7
4.3	Harjoittelun vaikutus ryhtiin ja hengitykseen	7
4.4	Perusviritykseen vaikuttaminen harjoittelun avulla	8
5	Joogan yhteys terveyteen	10
5.1	Joogafilosofia ja joogaharjoitus	10
5.2	Joogaharjoittelun terveysvaikutuksia	11
6	Opinnäytetyön eteneminen	12
6.1	Joogaharjoitus	12
6.2	Joogaharjoittelun tulokset	14
6.2.1	Joogaharjoituksen vaikutus kipuun	14
6.2.2	Joogaharjoituksen vaikutus mielialaan ja energiatasoon	15
7	Pohdinta	17
7.1	Tulosten hyödyntäminen fysioterapiassa	17
7.2	Opinnäytetyön itsearviointi	18
	Lähteet	20
	Liitteet	
	Liite 1. Joogaharjoitus	

## 1 Johdanto

Joogan ja muiden kehoa ja mieltä yhdistävien lajien suosio on lisääntynyt 2000-luvulla niin Suomessa kuin maailmanlaajuisestikin. Vaativan työelämän vastapainoksi moni kaipaa rauhallista ja lempeää, omat tarpeet huomioon ottavaa harjoittelumuotoa, joka avaa lihaskireyksiä ja vahvistaa monipuolisesti koko kehoa. Aloittelija tutustuu joogaan usein sen fyysisen ulottuvuuden eli asanaharjoittelun avulla. Jooga on tuhansia vuosia vanha itsekasvatusmenetelmä (Holopainen – Koistinen – Suvanto – Valanne 2007: 5).

Koetaan, että jooga lieventää stressin oireita. Siitä on todettu olevan hyötyä monen stressiperäisen sairauden sekä erilaisten kipupotilaiden oireiden hallinnassa (Joogaterapia Harmonia n.d.). Useissa tieteellisissä tutkimuksissa (Williams ym. 2009; Tilbrook ym. 2011; Sherman – Cherkin – Erro – Miglioretti – Deyo 2005) on todettu, että joogalla on saatu parempia tuloksia kroonisen alaselän kivun hoidossa kuin perinteisillä menetelmillä.

Oman kokemukseni mukaan säännöllisellä joogan harrastamisella voi olla suuri vaikutus koettuun terveyteen. Hakeuduin alun perin joogan pariin vuonna 2005 stressaavan elämän- ja työtilanteen keskellä. Odotukseni liittyivät liikunnan hyvää tekevään vaikutukseen. Huomasin, että joogan avulla pystyin rentoutumaan, mikä auttoi jaksamaan työelämässä ja motivoi minua jatkamaan joogaharrastusta.

Tässä opinnäytetyössä tutkin joogan terveyshyötyjä oman säännöllisen harjoitteluni kautta. Arvioin objektiivisesti joogaharjoituksen aikana syntyviä kehollisia kokemuksia.

Työn teoriaviitekehyksenä olen käyttänyt Jaana Parviaisen tarkastelua kehon tekniikoista sekä Timo Klemolan kontemplatiivisen kehon fenomenologiaa.

## **2 Työn tavoite ja tarkoitus**

Joogan yhteyksiä terveyteen on pyritty todistamaan lukuisissa tieteellisissä tutkimuksissa. Tutkimusten mukaan joogasta on hyötyä erilaisten sairauksien ja kiputilojen oireiden lievittämisessä. Yleinen tutkimusasetelma on, että tiettyä sairautta sairastaville tai tietyille kipupotilaille tehdään interventio, missä osa tutkimukseen osallistuvista noudattaa perinteisen hoidon lisäksi heidän tarpeisiinsa räätälöityä joogaohjelmaa ohjatusti ryhmässä. Päivinä, jolloin tutkimushenkilöillä ei ole ohjattua ryhmää, heitä kannustetaan tekemään lyhyempää kotiohjelmaa. Kun joogaryhmään osallistuneiden kokemuksia verrataan perinteisen hoidon piirissä olleeseen kontrolliryhmään intervention päätyttyä ja tietyn seurantajakson jälkeen, on tieteellisiä mittareita käyttämällä saatu tuloksia, joiden mukaan joogaryhmään osallistuneiden toimintakyky on parantunut, kipu on vähentynyt ja masentuneisuuden tunne vähentynyt enemmän kuin kontrolliryhmällä. Missään tutkimuksessa ei kuitenkaan ole tutkittu mistä tekijöistä joogaryhmän paremmat tulokset johtuvat.

Tässä opinnäytetyössä pyrin omakohtaisen joogakokemukseni perusteella selvittämään joogan terveyshyötyjä. Analysoimalla joogaharjoituksen aikaansaamia kehollisia kokemuksia tutkin, mitä vaikutuksia säännöllisellä joogan harjoittamisella on alaselkäkipuun sekä mielialaan ja energiatasoon.

### **3 Kolme kehon tekniikkaa**

Kehon liikettä voidaan tarkastella Jaana Parviaisen tekemän luonnostelman mukaan, missä hän tekee jaottelun suoriin, epäsuoriin ja suljettuihin kehon tekniikoihin. Jooga lukeutuu näistä viimeksi mainittuun.

#### **3.1 Suorat kehon tekniikat**

Parviaisen mukaan länsimaissa vallitseva liikekäsitys on suora kehon tekniikka. Suorissa kehon tekniikoissa lähtökohtana on tavoiteltu päämäärä, johon pääsemiseksi etsitään sopivat harjoitukset. Suorilla tekniikoilla on selvä syy-seuraussuhde. Esimerkki suorasta kehon tekniikasta on kuntosaliharjoittelu, missä tietyillä harjoituksilla, vastuksilla ja toistomäärillä pyritään tiettyjen lihasryhmien lihasmassan ja voiman lisäämiseen. Suoran tekniikan tehokkuuden seurannassa käytetään usein erilaisia ruumiin tilaa tarkkai-levia mittalaitteita kuten sykemittaria. (Parviainen 2006: 183–184.)

Huippu-urheilun ohella myös kunto- ja terveysliikuntaa on hallinnut ruumista koskeva tiedonmuodostuksen paradigma. Monia uusia kuntoliikuntalajeja kehitetään lähes yksinomaan ruumista koskevan tiedon pohjalta. Voidaan selvittää, miten liikuntalaji kehittää lihaksistoa, motorista toimintaa ja hapenottokykyä. Liikuntalajia markkinoidaan terveyttä edistävänä kun terveys ymmärretään tietyksi mitattavissa olevaksi fysiologiseksi tilaksi. Huippu-urheiluun kehitettyjä fysiologista tilaa mitattavia laitteita käyttävät myös tavalliset kuntoilijat. Tällöin liikkuja ei enää ole kehon välittömän palautteen varassa. Mitä enemmän fysiologista tilaa mittaavia laitteita käytetään, sitä enemmän kuntoilijat luottavat numeeriseen tietoon ruumiistaan. Kehon suoraa palautetta, eli sitä miten keho vastaa harjoituksessa, pidetään epämääräisenä ja toissijaisena tietona. (Parviainen 2006: 77–79.)

#### **3.2 Epäsuorat kehon tekniikat**

Parviainen kutsuu kontakti-improvisaatiota ja rentoutustekniikkaa epäsuoriksi tekniikoiksi. Nämä nykytanssin opiskelussa käytettävät tekniikat edellyttävät tanssijoilta kehon itsetuntemusta. Ne ohjaavat liikkujan tunnistamaan kehossaan piirteitä, joita ei voi tavoittaa jäljittelemällä muiden liikkujien suoritusta pelkästään visuaalisesti. Epäsuoras-

sa tekniikassa keskitytään kinestesian, eli kehon liikkeisiin perustuvien tuntemusten tunnistamiseen, ennen liikkeen visuaalisen muodon hallintaa. Tekniikka ei ole harjoittelun päämäärä, vaan sen avulla opiskelija tutustuu vähitellen omaan kehoonsa ja oppii erottelamaan erilaisia kinesteettisiä tuntemuksia. (Parviainen 2006: 109–110.)

Kontakti-improvisaatiossa pyritään kosketusaistin avulla löytämään fyysinen rentous tietoisten muotojen ja asentojen sijaan. Työskentely on itsenäistä ja osittain itseohjautuvaa. Liikuntatunnin kulku perustuu ohjaajan itse kehittelemiin harjoituksiin, jotka ovat syntyneet kokeilemalla ja tunnustelemalla liikkeitä hänen omassa kehossaan. Vaikka osa harjoituksista olisi valmiita, muilta omaksuttuja tai lainattuja, ohjaajan on itsensä testattava niiden vaikutukset ja suhteutettava ne omaan kinesteettiseen tietoonsa. Ohjaaja osaa oman kinesteettisen tietonsa pohjalta arvioida miltä liikkeet tuntuvat, miltä liikkeet saattavat tuntua muiden kehoissa ja millaisia vaikutuksia harjoittelulla on lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. (Parviainen 2006: 110–111.)

### 3.3 Suljetut kehon tekniikat

Suljetuissa tekniikoissa ei ole selkeää syy-seuraussuhdetta eikä ennalta asetettua päämäärää. Suljetuissa tekniikoissa asennot, liikkeet ja hengitysrytmi ovat ennalta koodoituja. Liikkeet opitaan jäljittelemällä opettajan liikkeitä. Suljettuja tekniikoita ovat monet aasialaiset liikuntatekniikat kuten jooga ja taiji. Suljetussa tekniikassa liikkuja kuulostelee oman kehonsa muutoksia harjoituksen sisällä ja suhteessa siihen. (Parviainen 2006: 184.)

Aasialaisessa perinteessä ihmisenä kasvamisen tavoitteena on kehon ja mielen yhteys. Kehon ja mielen koettu suhde muuttuu harjoituksen myötä. Kyse on sensitiivisyydestä, sisäisestä kokemuksesta, joka saavutetaan harjoituksen avulla. Klemola käyttää käsitettä kontemplatiivinen keho sellaisesta kehosta, joka on käynyt läpi erilaisia kehon sisäistä kuuntelua edellyttäviä harjoituksia ja näin avannut sellaisia kokemuksen mahdollisuuksia, jotka eivät avaudu harjaantumattomalle keholle. (Klemola 2004: 88–89.)



## 4 Kontemplatiivisen kehon fenomenologia

Fenomenologia tutkii ilmiöitä sellaisina kuin ne ilmenevät meille (Parviainen 2006: 43). Husserlin geneettisen fenomenologian idean mukaan asiat eivät ilmene hetkessä, vaan ilmiö alkaa paljastua meille toiminnallisuuden ja kinestesien avulla, jos–niin rakenteen kautta (Parviainen 2006: 50). Kehon fenomenologiassa analysoidaan kehon sisäisiä, liikkumisen ja liikkeiden kautta tulevia kokemuksia (Parviainen 2006: 60). Kun liikumme, kokemus itsestä ja maailmasta alkaa muuttua. Liikkeet ja asennot ilmenevät meille erilaisina kehon tuntemuksina. Tuntemusten ilmeneminen, niiden seuraaminen ja niihin vastaaminen syventää itsetuntemusta. (Parviainen 2006: 74–75.)

Klemola on tutkinut miten liikkeen harjoittamisen avulla voidaan avata erilaisia kokemuksen ulottuvuuksia. Hän toteaa, että tietoista liikettä harjoittamalla voimme oppia ymmärtämään paremmin tietoisuuttamme ja muuttaa ymmärrystä itsestämme ja paikastamme maailmassa. Tarkastelemalla miten keho koetaan ja miten sitä harjoitetaan aasialaisten perinteiden, kuten esimerkiksi joogan näkökulmasta, voidaan ymmärtää paremmin millaisiin ajatustapoihin ja kokemuksen muotoihin olemme länsimaissa totuneet. Klemola toteaa, että keskeisin näistä on dualismi, missä erotamme ruumiin sielusta, rationaalisen emotionaalisesta ja ihmisen luonnosta. (Klemola 2004: 10.)

### 4.1 Kohti kehotietoisuutta

Kontemplatiivisella keholla tarkoitetaan kehon kokemusta, jota on avattu tietynlaisin kehoa ja mieltä harjaannuttavin harjoituksin. Erityisesti hengityksen seuraaminen auttaa kääntämään katsetta sisäänpäin ja herkistää kehon sisäisille aistimuksille, liike- ja rakennetietoisuudelle ja elämän energian kokemukselle. Monien aasialaisten perinteiden päämääränä on harjoittaa kehoa ja mieltä niin, että saavutetaan kokemus kehon ja mielen ykseydestä ja lopulta koko ihmisen ja maailman yhteenkuuluvuudesta. (Klemola 2004: 50–52.)

Klemola erottelee neljä tietoisuuden tasoa: 1) tietoisuus ulkoisten aistien (näkö, kuulo, haju, maku, tunto) havainnoista; 2) tietoisuus kehon sisäisistä aistimuksista (proprioseptinen tietoisuus); 3) tietoisuuden assosiaativirta (sisäinen puhe, tunne, tahto, mielikuvat); 4) puhdas tietoisuus (Klemola 2004: 52–53).

Jotta voimme tutkia kehontietoisuutta, teemme fenomenologista tutkimusmenetelmää soveltaen kaksi reduktiota. 1) Suljemme pois ulkoisen maailman kääntymällä pois ulkoisista aistisisällöistä. Suljemme silmät ja teemme harjoituksen hiljaisessa tilassa. 2) Kuuntelemalla hengitystä pyrimme sulkemaan pois huomion ajatusten assosiaatiovirrasta. Näin kehontietoisuus siirtyy tietoisuutemme keskiöön. Normaalissa elämässämme tietoisuus kehosta on taustalla mutta nyt siirrämme fokuksemme siihen. (Klemola 2004: 53–56.)

Kun sulkeistamme ulkomaailman, sulkeistamme myös kehomme ulkoisen liikkeen. Kun keho on liikkumaton, se nousee tietoisuuteemme uudella tavalla. Yleensä olemme jatkuvassa liikkeessä, myös paikalla ollessamme vaihdamme asentoa. Kehon liikkeen pysäyttäminen synnyttää seuraavia *hengitykseen*, *kehon ykseyteen* ja niin sanottuun *elämän virtaan* liittyviä kehon kokemuksia. (Klemola 2004: 58.)

Hengitys on harjoituksen apuväline ja tietoisuuden keskittymiskohde. Tunnumme hengityksen kehon sisäisinä aistimuksina. Hengitystä harjoittamalla syvennämme sitä ja erotamme siitä sisään- ja uloshengitysvaiheet, sekä näiden välillä olevat tauot. Tietoinen hengittäminen avaa meille kehontietoisuutta. Hengityksen avulla tunnumme kehon sisäisen avaruuden keskipisteen, joka sijaitsee vatsan alueen keskipisteessä. Tämä avaruuden keskipiste koetaan hengittävänä, sykkivänä, elävänä keskuksena, joka säteilee elinvoimaansa joka suuntaan. (Klemola 2004: 59–60.)

Kahden käden yhteen liittäminen (ja jalan: lootusasento) synnyttää sisäisen ykseyden kokemuksen. Asennon liikkumattomuus syventää tätä kehollisen ykseyden kokemusta, siksi siinä viivytään pitkään. Oman kehon kokeminen ykseydeksi on edellytys itsen ja maailman samuuden kokemiseksi. (Klemola 2004: 61.)

Kolmatta kehon kokemusta kutsumme elämän virraksi. Tietoinen hengitys elävöittää kehon, sisäinen avaruus saa värisevän vitaalin elämän. Eräänlainen elämän periaate hengittää minussa, se lävistää kaiken olevan. (Klemola 2004: 62.)

## 4.2 Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen

Hitaassa, hallitussa liikkeessä tietoisuuden fokus on liikkeen ohjaamisessa ja sen sisäisessä kuuntelussa, jolloin mieli hiljenee. Liikkeen tietoista kontrollia voidaan voimistaa yhdistämällä hengitys ja liike. Hengitys liitetään kehoa avaaviin ja sulkeviin liikkeisiin. Keskeistä on harjoittajan sisäinen kokemus liikkeestä ja keskittymisestä, ei niinkään liikkeen ulkoinen muoto. (Klemola 2004: 64–65.)

Tässä harjoitustavassa kontrolloidaan kehon asentoa ja liikettä, hengitystä ja tietoisuuden keskittymispistettä. Hidastamalla normaalin liikkeemme hyvin hitaaksi ja tietoiseksi koko kehon liikkeeksi teemme kehollisen reduktion. Hylkäämme luonnollisen asenteemme jossa ylitämme kehon. Hidas liike vaatii kehon kuuntelua ja liikkeen tietoista kontrollia. Harjoituksessa liitämme hitaan liikkeen ja hengityksen toisiinsa, jolloin hengitysrytmi muuttuu hitaaksi ja kehon liikettä kannattelevaksi. (Klemola 2004: 65.)

Harjoittelun myötä tulemme yhä enemmän tietoiseksi kehostamme, alamme asua kehossamme. Tietoisuutemme laajenee kehon alueelle ja teemme erilaisia askareita yhä enemmän tietoisena kehosta ja sen asennosta. Kehon kuuntelemisen kyky tulee herkemmäksi. Kun asutaan enemmän kontemplatiivisessa kehossa, on saavutettu tasapaino ego-tietoisuuden ja kehontietoisuuden välillä. (Klemola 2004: 66–67.)

## 4.3 Harjoittelun vaikutus ryhtiin ja hengitykseen

Jokapäiväisessä kokemuksessamme emme yleensä ole tietoisia siitä, mitä koemme kehossamme. Elämme pääasiassa ego-keskeisessä kokemuksessamme: ajattelemme, suunnittelemme, muistelemme, kuvittelemme jne. Keho toimii automaattisesti. Emme ole läsnä kokonaisena siinä hetkessä, jossa elämme. Pyrkiessämme tasapainoon, etsimme kehon ja mielen integraatiota siten, että tulemme enemmän tietoiseksi kehostamme ja sen mahdollisuuksista. Tietoinen hengitys näyttää sisäisen avaruuden keskipisteen, joka sijaitsee alavatsan seudulla. Siitä kohoa suoraan ylöspäin kohti päälakea kehon keskilinja, joka on eräänlainen elävä, kehoa pystyssä kannatteleva rakenne, joka on herkkä suhteessa maan vetovoimaan. Kehon pystyasento riippuu tietoisesta suhteestamme painovoimaan. Keskilinjatietoisuus tarkoittaa sitä, miten asetamme keskilin-

jamme pystysuoraan painovoimaa vasten siten, että painovoima kannattelee tai antaa tuen kehollemme. (Klemola 2004: 187–188.)

Kehon optimaalinen, pystysuora rakenne on luonnollinen ominaisuutemme, joka vaurioituu helposti erilaisten epäharmonioiden seurauksena. Erilaiset kontemplatiiviset kehon harjoitukset saavat meidät tietoiseksi tästä rakenteesta. Keskilinjatietoisuus liittyy myös kehon rentouteen. Mitä pystysuoremmassa kehomme on, sitä rennommin voimme olla. (Klemola 2004: 189.)

Mitä vapaampi ja täyteläisempi hengityksemme on, sitä herkempänä koemme kehomme sisäisen, värähtelevän tilan. Kehon pystysuoralla asennolla, rentoudella ja elävällä, joustavalla liikkeellä on vaikutuksensa myös hengitykseen. Huono ryhti ja kehon jännitystilat aiheuttavat hengityksen pinnallistumista. Sisäänhengityksessä pallealihas jännittyy ja vetäytyy alas, uloshengityksessä se rentoutuu. Pallealihaksen liike voidaan kokea koko kehon laajenemis- ja supistumisliikkeenä, jonka keskipiste sijaitsee kehomme keskipisteessä alavatsalla. Sisäänhengitys laajenee koko kehon jokaisen nivelen hienon hienoksi avautumiseksi, uloshengitys supistumiseksi. Kun tietoisuutemme tästä koko kehon liikkeestä kasvaa, kehomme sisäiset tuntemukset voimistuvat koko kehon alueella. Samalla mielemme sisäinen puhe vaimenee ja lopulta hiljenee. (Klemola 2004: 222–223.)

#### 4.4 Perusviritykseen vaikuttaminen harjoittelun avulla

Kokemus mielen ja kehon integraatiosta on intensiivistä elämän kokemista tässä ja nyt. Voin pyrkiä virittämään itseni avoimeksi tälle kokemukselle. Se vaatii sekä kehon että mielen avoimuutta. Kehon avoimuus tarkoittaa sen herkistämistä kehotietoisuuden suuntaan. Kehontietoisuuden avaaminen vaatii fyysistä harjoitusta, jossa pääpaino asetetaan kehon kuuntelemiseen sisäkautta. Mielen avoimuus tarkoittaa tietoisuuden keskiön siirtymistä egotietoisuudesta kohti kehontietoisuutta. (Klemola 2004: 226–227.)

Kokemus muuttuu jatkuvasti ja on ainakin jossain määrin hallittavissamme. Ihmisen on mahdollista vaikuttaa siihen, miten hän kokee itsensä ja maailmansa. Kehon ja mielen harjoittamisella on suora suhde tähän perusviritykseemme. On olemassa suotuisa ja epäsuotuisa perusvirittyneisyys. Epäsuotuisaa kokemusta ovat erilaiset negatiiviset ko-

kemuslaadut kuten masennus, viha ja ahdistus. Suotuista kokemuslaatua edustavat positiiviset tunteet ja tilat kuten ilo, elinvoimaisuus ja harmonisuus. (Klemola 2004: 228.)

Mielentila ja hengityksen rytmi ja laajuus liittyvät läheisesti toisiinsa. Hengitystä käytetään kehon ja mielen yhdistäjänä. Tämä voidaan saavuttaa joko kehon liikkeen avulla tai pitämällä keho liikkumattomassa tilassa. Esimerkki kehon liikkeen, hengityksen ja mielen yhdistämisestä on jooga, missä hengitysliike kannattelee kehon avautumis- ja sulkeutumisliikkeitä. Pyritään kehon mielen ja hengityksen harmoniaan. Kehon harjoittamisesta tulee koko eksistenssin harjoittamista ja se sisäinen kokemus, joka näin synnytetään muuttaa koko eksistenssin perusviritystä. (Klemola 2004: 229–230.)

Riippuu harjoituksen intensiivisyydestä ja kestosta miten pysyviä virityksen muutokset ovat. Voimme erottaa toisistaan a) harjoituksen aikaisen virityksen muutoksen, b) sen ajan, jolloin harjoituksen vaikutukset muuttaa perusviritystämme harjoituksen jälkeen, c) pysyvän muutoksen perusvirityksessämme. Harjoituksen muuttuessa elämäntavaksi kokemuslaatujen muutoksista tulee yhä pysyvämpiä ja pitkäaikaisempia. (Klemola 2004: 230.)

## 5 Joogan yhteys terveyteen

### 5.1 Joogafilosofia ja joogaharjoitus

Jooga on kokonaisvaltainen itsekasvatusmenetelmä, joka edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä, moraalista ja sosiaalista sekä henkistä terveyttä (Saari 2006: 6). Sen juuret ovat Intian niemimaan tuhansia vuosia vanhassa kulttuurissa (Rautaparta 2007: 15). Noin 300 eKr. elänyt Patanjali kokosi siihenastisen joogatradition kirjalliseen muotoon. Patanjalin joogasutrat on aforismien muotoon kirjoitettu teos joogan filosofiasta ja sen harjoittamisesta. Joogasutriin sisältyvä kahdeksan portaan tie sisältää toimintaohjeita henkistä kehitystä varten. Moraalista ja sosiaalista terveyttä edistävät *yama* ja *niyama*. Yama tarkoittaa pidättymistä vääristä teoista. Niyama merkitsee sääntöjen noudattamista. Fyysistä terveyttä edistävät *asanat* eli asennot ja liikkeet sekä *pranayama* eli hengityksen hallinta. Psyykkistä terveyttä edistävät *pratyahara* eli aistien hallinta sekä *dharana* eli keskittyminen. Henkistä terveyttä edistävät *dhyana*, mikä tarkoittaa meditaatiota tai mietiskelyä sekä *samadhi* mikä tarkoittaa kontemplaatiota, sisäisen näkemisen tilaa. (Saari 2006: 6.)

Sana jooga tarkoittaa yhteen liittämistä. Sen on ajateltu viittaavan prosessiin, joka yhdistää ja tekee kokonaiseksi. (Rautaparta 2007: 27.) Joogan eri järjestelmät eroavat toisistaan lähtökohdissaan, mutta kaikilla on sama päämäärä: itsensä tunteminen. Länsimaissa harjoitettava jooga on yleensä hathajoogaa. Hathajoogassa lähtökohtana on keho. (Yesudian-Haich 1986: 26.) Hathajoogan tekniikoita ovat asennot ja liikkeet, hengitysharjoitukset sekä keskittymis- ja meditaatioharjoitukset (Rautaparta 2007: 21).

Asanaharjoituksessa mieli on täysin keskittynyt kehoon, jolloin harjoittaja pystyy liikkumaan eheänä kokonaisuutena ja havaitsemaan kehon välittämät viestit. Kehon ei ole tekemisen kohteena, vaan harjoittajasta tulee keho. Asanaharjoitus yhdistää tavallisesti erillään olevan kehon ja mielen. Asanat tarjoavat kartan oman itsen tutkimiseen. Asanaharjoituksen tavoitteena on, että harjoittelija oppii elämään kehossaan ja havaitsemaan selkeästi kehonsa kautta. (Farhi 2009: 33-34.)

## 5.2 Joogaharjoittelun terveysvaikutuksia

Tutkimusten mukaan joogaharjoittelulla on yhteyksiä fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen terveyteen. Asanaharjoittelu aktivoi autonomista hermostoa ja umpieritysjärjestelmää. Se parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön sekä keuhkojen toimintaa. Muita kehon fysiologiaan liittyviä vaikutuksia ovat verenpaineen laskeminen, elimistön puolustuskyvyn vahvistuminen sekä väsymyksen väheneminen. (Posadzki – Parekh 2009: 67.)

Joogaharjoittelu vähentää merkittävästi ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireita. Jooga-asanat vähentävät jännitystä kehossa, mikä helpottaa rentoutumista ja lisää keskittymiskykyä. Psyykkiseen ja henkiseen terveyteen liittyviä vaikutuksia ovat lisäksi mielialan ja itseluottamuksen parantuminen sekä stressinsietokyvyn, aloitekyvyn ja tarkkaavaisuuden lisääntyminen. (Posadzki – Parekh 2009: 68.)

Joogaharjoittelu parantaa koko kehon ryhtiä ja se voi lievittää alaselkä- ja niskakipua. Joogaliikkeillä voidaan parantaa liikkuvuutta ja lisätä liikelaajuuksia. Joogaharjoittelu ennaltaehkäisee kudოსvaurioita. (Posadzki – Parekh 2009: 68.)

Monet erityisryhmät hyötyvät joogaharjoittelusta. Se on sopiva liikuntamuoto esimerkiksi reumapotilaille. Aivohalvauspotilailla sen on todettu lieventävän afasian oireita ja parantavan hienomotoriikkaa. Syöpäpotilailla todetut vaikutukset ovat virkistyminen, hyväksymisen lisääntyminen ja rentoutuminen. Diabetespotilailla joogalla on ollut positiivisia vaikutuksia kolesterolin ja rasva-arvoihin. Jooga voi myös tukea painonhallintaa. (Posadzki – Parekh 2009: 69.)

## 6 Opinnäytetyön eteneminen

### 6.1 Joogaharjoitus

Lähdin tutkimaan joogan vaikutuksia siten, että joogaopettajani, fysioterapeutti Iia Lappalainen laati minulle joogaharjoituksen, jonka tavoitteena oli kroonisen alaselkäkivun lieventyminen, mielialan kohentuminen ja energisempi olo. Harjoituksesta tehtiin lyhyt ja yksinkertainen, jotta kynnyksen suorittamiseen olisi mahdollisimman pieni ja se tulisi tehtyä mahdollisimman usein. Suositus on toistaa joogaharjoitus kerran päivässä.

Joogaharjoitukseen kuvattiin siihen kuuluvat liikesarjat tikku-ukoilla ja liikkeiden yhteyteen sisään- ja uloshengitykset. Muutamassa kohdassa liikkeeseen ja hengitykseen liitettiin mielikuvaharjoitus, mikä merkittiin myös ohjelmaan.

Ennen harjoittelua kävimme opettajani kanssa harjoituksen läpi ja siihen lisättiin vaihtoehtoinen suoritustapa liikkeisiin, jotka tuntuivat alkuvaiheessa vaikeilta tai lisäsivät kipua. Pari viikkoa harjoittelun alkamisen jälkeen opettajani tarkisti vielä, että teen liikkeet ja hengitykset oikein. Ohjelmaan lisättiin samalla muutama ylimääräinen liikesarja.

Muuntelemalla joogaharjoitukseen kuuluvia liikesarjoja ja niiden suoritustapaa omien tunteuksieni, voimieni ja ajallisten resurssieni mukaan, loin itselleni jokaisella harjoituskerralla senhetkiseen olotilaan sopivan harjoituksen. Toistin harjoitukseen kuuluvia liikkeitä ja liikesarjoja noin 3–6 kertaa, toispuoleisissa liikkeissä yhtä monta kertaa kullakin puolella. Jokaisella toistolla liikkeet hieman voimistuivat ja venytykset syvenivät.

Joogaharjoitus on kuvattu liitteessä 1. Harjoitus sisältää liikkeet ja liikesarjat kuvattuna siten, miten ne pääsääntöisesti lopulta toteutui. Selostan tässä lyhyesti harjoituksen kulun.

1. Harjoitus alkaa harjoitukseen virittäytymällä. Tämä tapahtuu kuuntelemalla hengitystä ja tunnistamalla sen eri vaiheet: sisään- ja uloshengitykset ja niiden välillä olevat tauot. Sisäänhengityksen ja sen jälkeisen tauon aikana leukaa vedetään kevyesti kohti



kaulakuoppaa. Uloshengityksen ja sen jälkeisen tauon aikana vedetään napaa kevyesti sisään ja ylöspäin. Energia virtaa sisäänhengityksen aikana ylhäältä alaspäin ja uloshengityksen aikana päinvastaiseen suuntaan. Hengitykseen lisätään käsien liike siten, että sisäänhengityksen aikana kädet liikkuvat sivukautta ylös ja uloshengityksen aikana sivukautta alas. Liikkeeseen lisätään itselle sopiva voimaa antava mielikuva. Käytin tässä mielikuvaa alppimaisemasta, jonka raikasta ilmaa hengitin ja jossa tunnen itseni onnelliseksi ja elinvoimaiseksi.

2. Seuraavaksi tehdään kehoa lämmittelevä aurinkotervehdyssarja. Sarjassa edetään ensin vasemmalta oikealle ja palataan alkuun oikealta vasemmalle tekemällä liikkeitä käänteisessä järjestyksessä. Liitteen 1 sivulla 2 on vaihtoehtoinen sarja, joka vaatii vähemmän voimaa ja kehon hallintaa. Se sopii harjoittelun alkuvaiheessa ja päivinä, jolloin on vähemmän energinen olo. Sivulla 2 on myös selkälihasliike, joka sopii harjoitukseen tämän sarjan jälkeen, silloin kun on enemmän aikaa harjoitella ja haluaa lisää harjoitusta selälle.

3. Siirrytään joogamatolle makuuasentoon. Saatetaan selkä neutraaliasentoon loiton-tamalla ja lähentämällä polvia käsien avulla. Ennen seuraavaa liikettä toistetaan harjoitukseen virittäytyminen kuten kohdassa 1, tällä kertaa makuuasennossa. Koukkuselin-makuuasento on parempi selälle jos selinmakuu provosoi selkäkipua.

4. Tehdään selän kierto viemällä polvet leveässä haara-asennossa sivulle pään käänty-essä vastakkaiseen suuntaan. Liike tapahtuu uloshengityksellä, sisäänhengitys ää-riasennossa syventää liikettä. Keski-asennossa sisäänhengityksen aikana viedään kevyesti leukaa kohti kaulakuoppaa, jolloin kaulalihakset pitenevät.

5. Takareisiä venyttäviä liikkeitä. Nämä lisättiin harjoitukseen toivomuksestani.

6. Pöytäsarja. Tässä klassisessa variaatiossa lantio nousee sisäänhengityksen aikana. Uloshengityksellä lantio palaa nikama nikamalta alkuasentoon. Selkäystävällisempi ver-sio on nostaa lantio uloshengityksen aikana, jolloin syvien vatsalihasten aktivoiminen tukee selän asentoa. Sarjan päätteeksi viivytään ylösalaisessa tavoiteasanas-  
sa rauhalli-  
sesti sisään ja ulos hengittäen. Ylösalainen asana harjoituksen lopussa vie happirikasta verta aivoihin.

7. Tavoiteasanana jälkeen seuraa kompensatio, jolloin selkä palautetaan neutraaliasentoon. Viivytään vielä makuuasennossa hetki ja palautetaan mieleen iloa ja energiaa antava mielikuva. Annetaan tilaa harjoituksen vaikutuksille.

8. Harjoitus päätetään istuma-asentoon, missä voidaan jatkaa harjoituksen vaikutusten vastaanottamista. Tässä kohtaa harjoitusta minulla oli alun perin vielä energisoiva hengitysharjoitus mutta jätin sen pois koska en kokenut sitä nyt mielekkääksi.

## 6.2 Joogaharjoittelun tulokset

Olen toteuttanut minulle laadittua joogaharjoitusta reilut 30 kertaa kolmen kuukauden aikana. Tutkimuksen ajankohta osui kesäaikaan, joten minulla on ollut mahdollisuus suorittaa osa harjoituksista ulkoilmassa, puisella terassilla ja kerran mökkilaiturilla. Toisaalta kesäaika mahdollisti löyhemmät rutiinit ajallisesti ja siihen osui matkustelua, mikä osaltaan vaikeutti joogaharjoituksen toteuttamista. Harjoittelupäiväkirjaani analysoidessani huomaan, että harjoittelu on välillä ollut säännöllistä, lähes päivittäistä, mutta näiden säännöllisempien ajanjaksojen välillä on ollut jopa viikon mittaisia taukoja matkoista ja muista syistä johtuen.

Totean olevani nyt fyysisesti paremmassa kunnossa kuin kolme kuukautta sitten. Selkäkipuni ja harjoitteluuni myöskin vaikuttanut jalkaterän kipu ovat edelleen olemassa. Tunnen kuitenkin olevani voimakkaampi, energisempi ja määrätietoisempi kuin ennen harjoittelun aloittamista. Joogaharrastuksen lisäksi olen aloittanut kuntosaliharjoittelun 1,5 kuukautta sitten eli joogaharjoittelujakson puolivälissä. Koen, että nämä harjoitusmuodot hyvin täydentävät toisiaan ja noudatan joogaharjoituksen periaatteita hengityksen ja oman kehon kuuntelun suhteen myös kuntosaliharjoittelun aikana.

### 6.2.1 Joogaharjoituksen vaikutus kipuun

Selkä- ja jalkaterän kipuni ovat vaihdelleet harjoittelun aikana. Päivinä, jolloin kipu on ollut pienempi tai lähes poissa, oloni on ollut energisempi ja olen jaksanut harjoitella pidempään ja tehdä harjoitukset voimakkaammin. Toisaalta innostuttuani harjoittelemaan liikaa, on kipu yltynyt harjoituksen aikana. Kun olen yrittänyt joogata aikaisin

aamulla, jolloin selkäni ja koko olotilani on kankeimmillaan, harjoittelu ei ole tuntunut mielekkäältä eikä jooga silloin ole auttanut parantamaan tilannetta. Tämän tutkimuksen perusteella ei siis voida tehdä johtopäätöstä, että jooga yksinään lieventäisi kroonista alaselkäkipua. Mikäli harjoittelu olisi ollut päivittäistä ja harjoittelun vaikutuksia seurattaisiin pidemmän jakson kuluttua, voisivat vaikutukset kipuun olla erilaiset.

### 6.2.2 Joogaharjoituksen vaikutus mielialaan ja energiatasoon

Parhaimmillaan joogan mielialaa kohottava vaikutus alkaa heti harjoituksen alettua. Vaikutus on ollut suurin kun harjoituksen on voinut tehdä kiireettä ja ilman häiriötekijöitä. Suuri osa harjoituksista on toteutunut siten, että 4-vuotias lapseni on leikkinyt tai jopa joogannut esimerkkini mukaan vieressäni ja nuorempi lapseni on ollut päiväunilla. Tällöin ajatukseni eivät tietenkään ole voineet olla kokonaan joogaharjoituksessa. Osan harjoituksista olen tehnyt omassa rauhassani kuntokeskuksen jumppasalissa, mutta silloin kuntosalin puolelta kantautuvat äänet ja musiikki ovat haitanneet keskittymistäni. Näissä olosuhteissa harjoitus on lähinnä fyysinen, mutta kehon harjoittaminen sekä hengityksistä ja venytyksistä seuraava kehon avautuminen tuo kyllä hyvän olon sekini. Tunne on samanlainen kuin muun vastaavan liikuntatuokion jälkeen. Mieli ei kuitenkaan ole levollinen ja olotila seesteinen, mitä se hyvän joogaharjoituksen jälkeen on.

Pienten lasten äitinä minulla on ollut vaikeaa löytää omaa aikaa harjoitella siten, että olisin voinut sulkea pois mielestä ulkopuoliset tekijät. Olen kokeillut harjoitella aikaisin aamulla perheen nukkuessa, mutta makuuasennossa vietetyn yön jälkeen keho on ollut niin jäykkä ja hengityskin on tuntunut tukkoiselta, joten se ei ole tuntunut mielekkäältä. Kävelylenkin tai kuntosaliharjoittelun jälkeen, kehon ollessa lämmin, harjoitus on ollut fyysisesti mielekkäintä. Energiataso on ollut edellisen harjoituksen johdosta valmiiksi korkealla ja joogaakin on tullut tehtyä enemmän ja voimakkaammin kuin olisi ollut tarpeen ja kivut ovat voineet sen seurauksena lisääntyä. Joogaosuuden aikana ei ole tapahtunut mielen rauhoittumista.

Totesin edellä, että mikäli olosuhteet ovat sellaiset, että ulkoisen maailman voi sulkea harjoituksen ajaksi mielen ulkopuolelle, joogan mielialaa kohottava vaikutus alkaa heti harjoituksen alkaessa. Hengityksen hidastuminen ja kehoon levittäytyvä rentoutumisen tunne mahdollistaa kehon kuuntelun. Tämä kehon ja mielen yhteys on kokemus, minkä

olen pystynyt saavuttamaan ainoastaan joogatessani. Sen verran mieleni harhailee muihin ajatuksiin, että tunne ei ole harjoituksen aikana koko ajan läsnä. Kun ajatukset ovat kehon sisäisissä tuntemuksissa, tunnen kuinka jokainen liikkeen toisto avaa kehoani ja olo vapautuu. Liikkeeseen yhdistyvä hengitys voimistaa tuntemusta ja hengitys venyttää kehoa sisältäpäin. Olo on voimaantunut, tunnen itseni vahvaksi niin henkisesti kuin fyysisestikin. Tunnen iloa ja elinvoimaa. Saatan saada tuntemuksia sisälläni olevista tarpeista, jotka vasta tässä vapautuneessa olotilassa pääsevät pinnalle. Klemola puhuu edellä energian virtaamisesta, uskon kokeneeni sen.

Kokemukseni mukaan hyvän olon tunne joogaharjoituksen jälkeen on parhaimmillaan kantanut vielä seuraavaan päivään saakka, useimmiten se katoaa seuraavan stressitilanteen kohdatessa. Tämän takia joogaa tulisi harjoittaa mieluiten päivittäin, jotta sillä voisi olla arvomaailmaa ja elämäntapoja muuttava vaikutus ja sen vaikutus hyvinvointiin olisi suurimmillaan. Pidempään ja säännöllisesti harjoitellessa stressitilanteet oppii varmasti kohtaamaan tyynemmin, jolloin niiden vaikutus pienenee.

Kipu on elimistön stressireaktio. Vaikka joogaamalla ei pystyisikään lieventämään kipua lyhyellä aikavälillä, kuten edellä totesin, auttaa kohentunut mieliala ja parantunut energiataso suuntaamaan ajatukset muualle ja olemaan aktiivinen kivusta huolimatta, sen sallimissa rajoissa. Joogan myötä kasvava oman kehon tuntemus auttaa tunnistamaan rajat joiden sisällä liikuntaa voi harrastaa pahentamatta kiputilaa. Joogasta tuleva hyvän olon tunne motivoi jatkamaan joogaharrastusta, jolloin vaikutuksia kipuun voidaan saada pidemmällä aikavälillä.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten hyödyntäminen fysioterapiassa

Edellä mainittujen tulosten perusteella joogan mielialaa kohottavat ja voimaannuttavat vaikutukset perustuvat kehon ja mielen yhteyteen, mikä syntyy hengityksen hidastuessa, kehon rentoutuessa, hitaita liikkeitä toistettaessa ja mielen keskittyessä tuntemaan liikkeet sisältäpäin. Kehoa avaavat venytykset ja lihasten voimaa ja kehon lämpöä lisäävät jännitykset vuorottelevat tasapainotilaan palauttavien liikkeiden kanssa. Itsessään olevan elinvoiman tuntee kun ajatukset ovat suunnattu kehon sisäisiin tuntemuksiin. Elinvoiman tunne syntyy hengityksen mukana laajenevasta ja supistuvasta kehosta. Sisäänhengityksen avaavat ja uloshengityksen sulkevat liikkeet voimistavat sykkivää elinvoimaisuuden tunnetta. Tätä elämän energiaa kutsutaan joogassa sanskritinkielisellä sanalla prana.

Desikachar toteaa, että jos kehossa on liian vähän *pranaa*, voi ihminen tuntea olevansa rajoittunut tai jumissa. Hänellä saattaa olla motivaation puutetta ja tuntea olevansa voimaton tai jopa masentunut. (Desikachar 1995: 54.)

Elämänvoiman vahvistuminen on edellytys fyysisen ja henkisen terveyden parantumiselle pitkällä tähtäimellä. Elinvoimainen ihminen tekee terveyttään edistäviä valintoja, mikä johtaa positiiviseen kierteseen ja elämänlaadun paranemiseen.

Fysioterapiassa voimme ohjata kuntoutujaa saamaan *yhteyden omaan kehoonsa ja sen sisäisiin tuntemuksiin*. Hengityksen kuunteleminen on avain sisäiseen maailmaan. Kun keskitymme hengitykseen, se hidastuu. Hitaaseen sisäänhengitykseen lisätään kehoa venyttävä ja avaava liike. Uloshengitys palauttaa alkuasentoon. Voidaan myös tehdä uloshengityksellä sulkeva liike, jolloin paluu tapahtuu sisäänhengityksen aikana. Yhteyden saamista kehoon voidaan harjoitella makuuasennossa, istuen tai seisten. Kuntoutuja oppii, miten hän saa itsensä *rentoutumaan ja keskittymään tekemiseensä*. Keskityneessä tilassa hän voi jatkaa sopivien harjoitteiden parissa siten, että omaa kehoaan kuunnellen hän harjoittelee sen verran kuin itsestä hyvältä tuntuu, kuitenkin itseään haastaen.

Harjoittelussa pyritään hyödyntämään hengitystä siten, että *hengitys tukee liikettä*. Hidas liike edesauttaa kehon ja mielen yhteyden ylläpysymistä. Sopivassa kohdassa pidetään *tauko*, jolloin palataan kuuntelemaan hengitystä ja oman kehon tuntemuksia. Hengitys palauttaa tähän hetkeen ja tekemiseen. Harjoittelun loppuun varataan aikaa palautumiseen ja harjoituksen vaikutusten tunnusteleamiseen.

Fysioterapeutti ja joogaopettaja Iia Lappalainen kertoo hyödyntävänsä joogan tekniikoita fysioterapiassa opettaessaan asiakkailleen kehon hallintaa. Asiakas tutustuu hengitykseensä ja oppii tulemaan tietoiseksi siitä. Hän tuntee lattian jalkapohjiensa alla ja tuntee pystyasennon kehossaan. Hän oppii kehon oikeat linjaukset ja miltä nämä kehossa tuntuvat. Hengitys otetaan mukaan liikkeeseen asteittain. Varsinaisia asanaharjoituksia Lappalainen ohjaa pitkäaikaisille asiakkailleen, joilla on jokin krooninen tila kuten esimerkiksi halvaus tai Parkinson. Lisäksi edellytetään, että asiakas osoittaa kiinnostusta joogatyyppistä harjoittelua kohtaan. Lappalainen toteaa, että jooga opettaa olemaan läsnä omassa tekemisessä. Harjoitus muuttaa tapaa liikkua ja toimia kun tulee tietoiseksi omista valinnoistaan. (Lappalainen 2012.)

## 7.2 Opinnäytetyön itsearviointi

Työn lähtökohtana oli tutkia joogan vaikutuksia omaan kokemukseeni perustuen. Sopivan tieteellisen viitekehyksen ja lähestymistavan löytäminen oli haasteellista. Lopulta päädyin fenomenologisen tutkimuksen pariin. Fenomenologia on filosofinen suuntaus. Filosofinen kirjallisuus oli vaikeaselkoista ja käsitteet vieraita, joten kesti aikansa että pystyin löytämään minun työni kannalta oleellisen tiedon.

Työnaikainen elämäntilanne äitiyslomineen asetti omat haasteensa työn etenemiselle. Käytännössä työ eteni etapeissa ja varsinkin työn alkuvaiheessa jouduin moneen kertaan palaamaan prosessin alkuun uudelleen.

Työn aiheeksi valitsin kiinnostukseni kohteena olevan joogan, jota harrastaessa kehittyy, mutta sen oppimisessa ei koskaan tule valmiiksi. Joogan ymmärtäminen avautuu sitä pidempään ja säännöllisesti harrastaessa. Oma kokemus on kovin henkilökohtainen asia eikä sitä ole helppo sanoa kuvata.

Tavoitteet työlle olivat korkeat ja tiesin siihen ryhtyessäni että tie ei tule olemaan helppo, sillä olin tekemässä valtavirrasta poikkeavaa tutkimusta. Lopputuloksen ollessa nyt käsillä, voin todeta, että tein sen mihin resurssini ja osaamiseni tällä hetkellä riittivät.

Selkeään tutkimusongelman puuttuminen oli minulle haasteellista ja alkuun pääsemistä olisi helpottanut rohkea heittäytyminen. Uskon että jooga kehittää minua uusien haasteiden kohtaamisessa, sillä joogassa opimme luopumaan ennakko-asenteista, harjoitukseen tulee suhtautua aloittelijan innokkuudella, ja opimme ottamaan vastaan sen mitä harjoitus tuo tullessaan.


Tutkimustyöni oli sen tyyppinen, että yhtä oikeaa vastausta ei ole olemassa, vaan löydökset riippuvat tutkijasta. Toivon että tutkimus innostaa lukijoita itsetuntemuksen kehittämisen pariin.

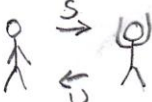
## Lähteet


- Desikachar, T. K. V. 1995. *The Heart of Yoga*. Rochester: Inner Traditions International.
- Farhi, Donna 2009. *Kehon ja mielen joogaa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Haich, Elisabeth – Yesudian, Selvarajan 1986. *Terveys ja jooga*. Toinen painos. Helsinki: Suomen henkisen kehityksen liitto ry.
- Holopainen, Eeva-Kaarina – Koistinen, Eeva – Suvanto, Leila – Valanne, Kirsti (toim.) 2007. *Joogan perusteet I*. Yhdeksäs painos. Saarijärvi: Suomen Joogaliitto ry.
- Joogaterapia Harmonia n.d. Verkkodokumentti.  
<<http://www.joogaterapia.fi/vaikutukset.htm>>. Luettu 25.9.2012.
- Klemola, Timo 2004. *Taidon filosofia – Filosofin taito*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Lappalainen, Iia 2012. *Fysioterapeutti ja joogaopettaja*. Helsinki. Haastattelu 24.10.
- Parviainen, Jaana 2006. *Meduusan liike*. Helsinki: Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus University Press Finland.
- Posadzki, Paul – Parekh, Sheetal 2009. Yoga and Physiotherapy: A Speculative Review and Conceptual Synthesis. *Chinese Journal of Integrative Medicine* 15 (1). 66–72.
- Rautaparta, Malla 2007. *Jokanaisen joogakirja*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Saari, Elvi 2006. *Kahdeksan portaan tie*. Saarijärvi: Suomen Joogaliitto ry.
- Sherman, Karen – Cherkin, Daniel – Erro, Janet – Miglioretti, Diana – Deyo, Richard 2005. Comparing Yoga, Exercise, and a Self-Care Book for Chronic Low Back Pain. *Annals of Internal Medicine* 143 (12). 849–856.
- Tilbrook, Helen – Cox, Helen – Hewitt, Catherine – Kang’ombe, Arthur – Chuang Ling-Hsian – Jayakody, Shalmini – Aplin, John – Semlyen, Anna – Trehwela, Alison – Watt, Ian – Torgerson, David 2011. Yoga for Chronic Low Back Pain. *Annals of Internal Medicine* 155 (9). 569–578.
- Williams, Kimberly – Abildso, Christiaan – Steinberg, Lois – Doyle, Edward – Epstein, Beverly – Smith, David – Hobbs, Gerry – Gross, Richard – Kelley, George – Cooper, Linda 2009. Evaluation of the Effectiveness and Efficacy of Iyengar Yoga Therapy on Chronic Low Back Pain. *Spine* 34 (19). 2066–2076.

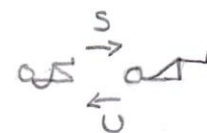


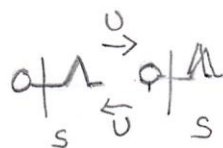
## Joogaharjoitus

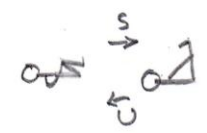
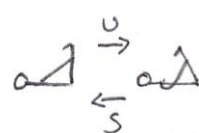
1.  tunne  $\downarrow$  ja  $\uparrow$   
 tauot heng. välillä;  
 S: kevyesti leuka kaulaan  
 U: -"- napa sis. & ylös

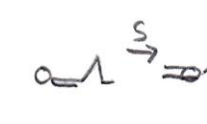
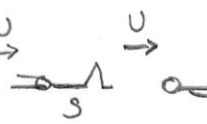
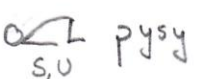
 mielikuva:  
 elämänvoima

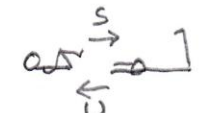
2. 

3.   $\leftarrow$  S: leuka + mielikuva  
 U: napa

4. 

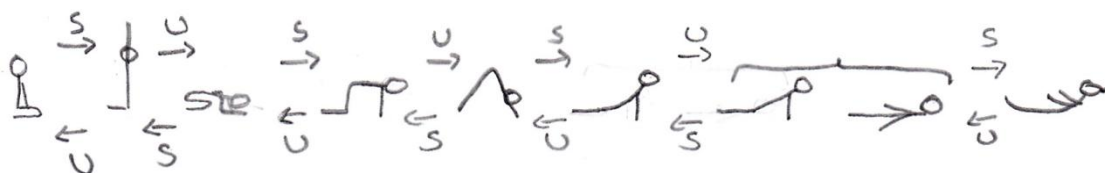
5.   $\xrightarrow{U}$  

6.   $\xrightarrow{U}$    $\xrightarrow{U}$   pysy S: leuka  
 U: napa

7.   $\leftarrow$  hengitä rauhallisesti 2-3 min.  
 + mielikuva

8. 

### Vaihtoehtoinen aurinkotervehdyssarja



### Selkälihasharjoitus

